

*Welcome
to the club*

PROMOTIONELE INZET – RECAP FLIGHT 1 & START FLIGHT 2

libelle

AANGEBODEN DOOR GOLF.NL

BALLETJE SLAAN?

Lekker buiten in het groen, blik op oneindig en véél wandelen: golfen is heerlijk en gezond. En gelukkig allang niet meer voorbehouden aan oude mannen in ruitjesbroeken. *Sla je slag!*

Samen lachen, samen spelen

Golf is de perfecte sport om samen van te genieten. Of je nu speelt met je dochter, kleindochter of beste vriendin, iedereen kan meedoen. Je bent samen actief, moedigt elkaar aan en hebt alle tijd om bij te praten. Gezelligheid en beweging gaan hier hand in hand.



DIE 10.000 STAPPEN IN DE BUITENLUCHT HEB JE ZO GEZET



GROENE OASE

Golfbanen zijn vaak de mooiste natuurparken van het land: rustig en prachtig onderhouden, vol ruisend groen en zingende vogels. Steeds meer banen zijn toegankelijk via openbare fiets- en wandelpaden en heten ook wandelaars, vogelaars, natuurliefhebbers én koffiedrinkers welkom.



ELKE SLAG VRAAGT FOCUS, DAT MAAKT GOLFEN ULTIEM MINDFUL



J.Lindberg jurk € 109,99

Handschoen Adidas € 29,99



J.Lindberg rok € 79,95



Polos Goldbergh € 99,-



Verstelbare pet Under Armour € 28,-



Golfsocken Lacoste € 25,-

Golf in STIJL

Zin om golf laagdrempelig te ontdekken? Begin op een driving range waar je ontspannen kunt oefenen zonder druk. Of laat je inspireren door stijlvolle en moderne golfoutfits. Golf is allang geen sport meer met strikte regels en stijve dresscodes.



TOPTOERNOOIEN

Of je nu komt om te kijken, flanereren of gewoon de sfeer te proeven, deze toernooien laten zien hoe veelzijdig en inspirerend golf kan zijn. Kom langs bij een van deze drie evenementen:

KLM Open

Al meer dan 100 jaar hét golfreef van Nederland, waar Nederlandse en internationale toppers tegen elkaar spelen – en waar het altijd gezellig is rond de baan.

Dutch Ladies Open

Toonaangevend vrouwen-toernooi vol internationale talenten. Hier zie je de beste golfsters van Nederland en de rest van Europa!

Salheim Cup

In 2026 vind dit golffestival vol topgolf en entertainment plaats op Bernardus Golf in Cromvoirt, in Nederland. De beste vrouwelijke golfsters uit Europa nemen het op tegen de VS.

GRATIS PROEFLES

Enthousiast geworden? Boek dan een gratis proefles via golf.nl/welcome en ontdek waarom zo veel vrouwen inmiddels verknocht zijn aan golfen. Laat je verrassen door de gezelligheid, de gezondheidsvoordelen en de mooie natuur. We weet sta je straks met je beste vriendin op de baan!

GOLF.NL 
ONDERDEEL VAN NGF

WELCOME TO THE CLUB



SPREAD

libelle

Advertentie



MOEDER FRANCY EN DOCHTER PATRICIA GOLFEN ELKE WEEK SAMEN: 'HET IS ONZE NIEUWE ROUTINE'

Beeld: Edwin Vermaas Keefling, Jumbo Sport

Toen Francy en haar dochter Patricia hun oude golfclubs weer oppakten tijdens een vakantie, dachten ze nooit dat het de start zou zijn van een nieuwe familiepassie. "We hebben elkaar door golf opnieuw ontdekt en vinden het heerlijk om samen op de baan te staan." Inmiddels is het een nieuwe routine en maakt het hele gezin nieuwe herinneringen op de golfbaan.

Het begon allemaal toen Francy's man voorstelde om de golfclubs, die al twintig jaar op zolder lagen te verstoffen, mee te nemen op vakantie. "Ik had ooit mijn golfvaardigheidsbewijs gehaald, maar daarna nooit meer iets met golf gedaan," vertelt Francy. Tot haar verrassing vondwd ze het meteen weer leuk. "De golfwereld is nu veel toegankelijker dan twintig jaar geleden," zegt ze. "Iedereen is welkom op de club en het instapniveau is ontzettend laag."

OOK VOOR JONGE MENSEN

Patricia werd tijdens de vakantie nog niet gegrepen door het golfvirus. "Maar toen ik het jaar daarop meeding naar de club, ontdekte ik hoe leuk het kan zijn. Sindsdien sla ik een aardig balletje. Vaak samen met mijn moeder, maar ik zit ook bij een trainingsgroep voor jongeren. Veel mensen denken dat golf alleen voor oudere mensen is, maar er zijn ook genoeg mensen van mijn leeftijd. Mijn beste vriendin is ook al een keer mee geweest."

SAMENZIJN EN PLEZIER MAKEN

De golfbaan is voor de familie Stobbe niet alleen een plek voor sport, maar ook voor samenzijn en plezier. "Mijn man, Patricia en onze jongste

dochter golfen allemaal," vertelt Francy. "Alleen onze middelste dochter heeft er niks mee. Zij gaat liever paardrijden." Patricia voegt toe: "Het is soms frustrerend als mijn zusje beter slaat dan ik, maar we helpen elkaar om beter te worden en hebben op de baan veel lol."

IEDEREEN KAN WINNEN

Wat golf uniek maakt, is dat je ook een leuke ronde met elkaar kunt spelen als je verschillende niveaus hebt. "Ieder van ons heeft een andere handicap," legt Francy uit. "Je begint bij handicap 54 en hoe beter je wordt, hoe lager je handicap wordt. Maar door het aantal slagen dat je meekrijgt en de punten die je haalt, kun je met een hogere handicap toch winnen van iemand met een lagere handicap. 'Golf is een heel leuke sport om samen met het gezin te doen, omdat het niveauverschil helemaal niet bepalend is.'"

HERINNERINGEN MAKEN

Golf zorgt voor quality-time en mooie herinneringen. "We hebben een keer een ree gezien op de baan en we zien ook vaak ganzen," zegt Francy lachend. "Dat soort momenten maken golf zo bijzonder. Je bent middenin de natuur, wat een extra dimensie geeft aan de sport."

GRATIS KENNISMAKEN MET GOLF

Golf is voor iedereen die houdt van actief bezig zijn, ontspannen in de natuur en tijd doorbrengen met vrienden, familie, collega's of je partner.

Bekijk het gratis kennismakingsaanbod op golf.nl/welcome en ontdek het zelf.



GOLF.NL
ONDERDEEL VAN NGF



PRINT ARTIKEL

WELCOME TO THE CLUB



libelle

PERSOONLIJK SERIES SHOWNIEUWS ROYAL GE



Zo gezond (én gezellig) is golfen echt

Golf elitair en saai? Welnee! Steeds meer vrouwen ontdekken hoe leuk en gezond deze sport eigenlijk is. Buiten in de natuur, actief bezig zijn en ondertussen gezellig bijkletsen; dat is golf. Het past bij elke leeftijd en elk niveau. Dus trek die sportieve outfit aan, pak je clubs en laat je verrassen.

Aangeboden door [GOLF.NL](#)

Zonder moeite duizenden stappen

Ben je geen fan van de sportschool? Golfen is dé manier om lekker buiten te bewegen zonder dat het voelt als een workout. Tijdens 9 holes zet je ongemerkt 10.000 stappen. Dat is ongeveer 7 kilometer wandelen! Terwijl je speelt, werk je ook aan je balans, core en armspieren. Win-winsituatie.

Samen lachen, samen spelen

Golf is bij uitstek een sociale sport. Of je nu met je dochter, kleindochter of beste vriendin gaat: iedereen kan meedoen. Je doet samen iets leuks, moedigt elkaar aan en hebt tijd om bij te praten. Samen plezier maken en bewegen: de ideale combinatie.

Golfen in stijl

Wie denkt dat golfmode oubollig is, heeft het mis. De outfits van tegenwoordig zijn stijlvol, comfortabel en geven


libelle

PERSOONLIJK SERIES SHOWNIEUWS ROYAL GE

je net die extra zelfverzekerdheid op de baan. Denk aan elegante rokjes, luchtige polo's of een sportief jurkje. Golf is niet alleen sportief, maar ook modieus.

Op zoek naar inspiratie? Steeds meer vrouwen delen hun golfmomenten op Instagram en TikTok. Neem bijvoorbeeld [@Lieke van Lexmond](#) en [@Jsa Hoes](#), zij laten zien hoe golf perfect samengaat met gezelligheid, natuur én stijl.

Of bekijk de inspiratievideo van Daphne hieronder.



Hole 19

Na de laatste putt schuif je aan voor een welverdiend relaxmoment op hole 19: het terras. Hier komen ontspanning en gezelligheid samen. Met een cappuccino of een glas rosé bespreek je de mooiste slagen van de dag, of die ene bal die nét niet ging zoals je wilde...

Bij deze vijf hotspots draait het niet alleen om de perfecte swing, maar ook om de sfeer. En, er is nog veel meer te doen dan alleen afslaan:

- Chichi (Utrecht)** – Interactief golfen in stijl, met borrelplanken, drankjes en DJ's. Een avondje uit, maar dan met clubs.
- Golf lounge (Amsterdam)** – Sla op targets met hightech Trackman, relax daarna op het terras met drinks & bites. Sportief én chic.
- Seve (Rotterdam)** – Overdekte en verwarmde driving range, stijlvolle setting en een mediterrans restaurant waar je makkelijk blijft hangen.
- Ruff (Utrecht)** – Indoor golfclub met bar, streetfood en een modern clubhuis. Van swing naar borrel in één soepele beweging.
- Prise D'eau (Tilburg)** – Bowlen, maar dan met golf: gezellig, laagdrempelig en een groot openluchterras voor de après-golf.

libelle

PERSOONLIJK SERIES SHOWNIEUWS ROYAL G

een glas rose bespreek je de mooiste slagen van de dag, of die ene bal die nét niet ging zoals je wilde...

Bij deze vijf hotspots draait het niet alleen om de perfecte swing, maar ook om de sfeer. En, er is nog veel meer te doen dan alleen afslaan:

- Chichi (Utrecht)** – Interactief golfen in stijl, met borrelplanken, drankjes en DJ's. Een avondje uit, maar dan met clubs.
- Golf lounge (Amsterdam)** – Sla op targets met hightech Trackman, relax daarna op het terras met drinks & bites. Sportief én chic.
- Seve (Rotterdam)** – Overdekte en verwarmde driving range, stijlvolle setting en een mediterrans restaurant waar je makkelijk blijft hangen.
- Ruff (Utrecht)** – Indoor golfclub met bar, streetfood en een modern clubhuis. Van swing naar borrel in één soepele beweging.
- Prise D'eau (Tilburg)** – Bowlen, maar dan met golf: gezellig, laagdrempelig en een groot openluchterras voor de après-golf.

Natuurpracht

Golfbanen liggen vaak op de mooiste plekken. Van bosgebieden met eeuwenoude bomen tot kustlocaties waar je het geruis van de golven hoort. Even ontsnappen aan de dagelijkse drukte, terwijl je geniet van frisse lucht en prachtige uitzichten. Iedere baan heeft zijn eigen charme. [Ontdek hier](#) 115 golfbanen die ook prachtige wandel- en fietsroutes bieden. Ideaal voor wie golf, natuur en ontspanning wil combineren.

Zelf proberen?

Enthousiast geworden? Boek een gratis proefles via [golf.nl](#) en ontdek zelf waarom zoveel vrouwen verkocht zijn aan deze sport. Laat je verrassen door de gezelligheid, de gezondheidsvoordelen en de mooie natuur. En wie weet, sta jij straks met je beste vriendin op de baan.


GOLF.NL NGF
ONDERDEEL VAN NGF

f x e w o



libelle

ACTUEEL PERSOONLIJK SERIES SHOWNIEUWS ROYAL GEZONDHEID >



Waarom moeder Francy en dochter Patricia wekelijks samen golfen: “Het is echt óns momentje”

Wat begon als een spontaan idee tijdens de vakantie, is inmiddels een fijne routine geworden: moeder Francy en dochter Patricia slaan elke week samen een balletje op de golfbaan. En dat levert niet alleen sportieve prestaties op.

Aangeboden door [NGF](#)

Van zolder naar de golfbaan

Jarenlang lagen de golfclubs van Francy te verstoffen op zolder. Tot haar man voorstelde ze eens mee te nemen op vakantie. “Ik had ooit mijn golfvaardigheidsbewijs gehaald, maar daarna nooit meer iets met golf gedaan”, vertelt ze. “Tot mijn verrassing vond ik het meteen weer leuk! En de golfwereld is zó veranderd, veel toegankelijker dan vroeger. Iedereen is welkom, ook als je nog nooit een club hebt aangeraakt.”


Ook leuk voor jongere generaties

Dochter Patricia had eerst wat twijfels. “Tijdens die vakantie was ik nog niet echt enthousiast. Maar toen ik het jaar erna meeging naar de club, snapte ik ineens wat mijn moeder bedoelde. Nu golf ik niet alleen met haar, maar zit ik ook bij een trainingsgroep voor jongeren.”

libelle

ACTUEEL PERSOONLIJK SERIES SHOWNIEUWS ROYAL GEZONDHEID >

En nee, golf is echt niet alleen iets voor mensen op leeftijd. “Er zijn juist best veel mensen van mijn leeftijd op de club,” zegt Patricia. “Mijn beste vriendin is zelfs ook al eens mee geweest.”



Iedereen maakt kans

Wat golf extra bijzonder maakt, is dat je ook met verschillende niveaus prima samen kunt spelen. “Door het handicapsysteem krijgt iedereen evenveel kans,” legt Francy uit. “Zelfs als je nog niet zo goed bent, kun je alsnog winnen van iemand die al jaren speelt. Dat maakt het echt een gezinsvriendelijke sport.”

Quality time in de natuur

En dan zijn er nog die onverwachte momenten die het speciaal maken. “We hebben een keer een ree gezien op de baan en we komen vaak ganzen tegen,” vertelt Francy. “Je bent lekker buiten, midden in de natuur. Dat maakt golf voor ons echt uniek: je beweegt, je bent samen en je maakt herinneringen die blijven hangen.”

Zin gekregen in een potje golf?

Golf is voor iedereen die houdt van actief bezig zijn, ontspannen in de natuur en tijd doorbrengen met vrienden of familie. Bekijk het gratis kennismakingsaanbod op golf.nl/welcome en ontdek het zelf.

Welcome to the club



LINK NAAR HET ARTIKEL

Net binnen Algemeen Economie Sport Media en Cultuur Achterklap Shop Inloggen

Meer v



Goed voor lichaam en geest: hoe golf zorgt dat je ongemerkt fit blijft

Aangeboden door: GOLF.NL

28 mei 2025 om 09:47 Delen

Golf wordt gezien als een rustige sport, maar een rondje over de baan levert verrassend veel gezondheidsvoordelen op. Spelers zetten al snel 10.000 stappen per ronde en werken ongemerkt aan zowel hun fysieke als mentale gezondheid.

In Nederland spelen inmiddels zo'n 430.000 mensen golf, 2 procent meer dan een jaar eerder. Opvallend is de groei onder jongeren: vooral in de leeftijdsgroep van 21 tot 30 jaar neemt de belangstelling toe.

Wandelen en bewegen in de natuur

Een van de grote voordelen aan golf is dat je sport zonder dat het voelt als een zware work-out. Tijdens een golfronde ben je zonder erbij stil te staan gemiddeld enkele uren buiten in beweging.

Terwijl je door het groene, glooiende landschap loopt en om je heen vogels hoort fluiten, stimuleer je je hart- en longfunctie. Zo verbrand je ongeveer evenveel calorïen als tijdens een stevige wandeling. En omdat je langdurig actief bent, werk je ook aan je uithoudingsvermogen.

Spieren en houding trainen

Behalve conditie vraagt golf ook om kracht en stabiliteit. Elke slag activeert meerdere spiergroepen tegelijk, waaronder je benen, buikspieren, rug en schouders. Zo versterk je de spieren die zorgen voor een goede houding en balans.

Net binnen

- 14:31 Leontine Ruiters sluit relatie met Marco Borsato uit: 'Als...
- 14:28 Stichting voor oud-leden kerk De Deur na meldingen van...
- 14:08 Webwinkel Wehkamp schrapt opnieuw banen na...
- 14:07 Nederlandse F-35's voor vier maanden naar Polen om...

Meest gelezen

1. Vrouw sluit hond op in kluisje omdat ze bekend Duits...
2. Prinses Ariane behaalt diploma op middelbare sch...
3. NU+ | Musk daagt Trump uit met plan voor America Part...
4. Huizenkopers slaan slag in grote steden: forse stijging...
5. Leerlingen en begeleiders van zeilschool van zee gered bij...

...actieve meerdere spiergroepen tegelijk, waaronder je benen, buikspieren, rug en schouders. Zo versterk je de spieren die zorgen voor een goede houding en balans.

Dat is extra mooi meegenomen voor mensen die veel zitten. Omdat je tijdens het afslaan, chippen en putten voortdurend op je houding let, word je je daar ook bewuster van. Een verkeerde stand heeft direct invloed op je slag. Zo leer je ongemerkt je houding te verbeteren.



Beeld: GOLF.NL

Buitenlucht en vitamine D

Als golfer ben je vaak urenlang buiten, of het nu mooi weer is of niet. Zelfs op frisse of bewolkte dagen vang je zonlicht op, wat belangrijk is voor de aanmaak van vitamine D. Die houdt je spieren sterk, ondersteunt je afweersysteem en verkleint de kans op hart- en vaatziekten.

Mentaal scherp blijven

Ook mentaal doet golf iets voor je. Elke slag vraagt om concentratie, strategie en inschatting van factoren als windrichting en terrein. Daarmee train je ongemerkt je focus en probleemoplossend vermogen.

Tegelijkertijd helpt de rustige omgeving om je hoofd leeg te maken en je stress te verlagen. Je brein komt in de 'ruststand'. Dat stimuleert niet alleen je creativiteit, maar draagt ook bij aan je mentale herstel.

Wil je het zelf ervaren? [Plan hier je eerste gratis les](#) en ontdek wat golf met je lichaam en geest doet.

Dit artikel is geschreven door de commerciële afdeling van DPG Media in opdracht van GOLF.NL.

Delen

Beeld: GOLF.NL

ONLINE ARTIKEL #1



WELCOME TO THE CLUB





LINK NAAR HET ARTIKEL

Net binnen | Algemeen | Economie | Sport | Media en Cultuur | Achterklap | Shop

Meer v



Golf blijft groeien: vooral twintigers pakken vaker een golfclub

Aangeboden door: GOLF.NL

16 apr 2025 om 11:40 Delen

Golf wint in Nederland aan populariteit. In 2025 telt ons land 429.662 golfers, een stijging van 2 procent ten opzichte van vorig jaar. Gek is dat niet: de sport levert zowel fysiek als mentaal vele gezondheidsvoordelen op, en is daarnaast een makkelijke ingang naar nieuwe contacten.

Golf is na tennis en voetbal de grootste sport van Nederland. Het aantal golfers neemt al jaren toe, blijkt uit cijfers van de Nederlandse Golf Federatie. Opvallend is dat vooral jongvolwassenen de golfbaan steeds vaker weten te vinden. Het aantal golfers tussen de 21 en 30 jaar stijgt het hardst.

Golf lijkt misschien minder intensief dan sporten als hardlopen of fietsen, maar vergis je niet: tijdens een gemiddelde ronde loop je met gemak 10.000 stappen. Je traint hiermee je hart, longen en spieren. Een goede swing vraagt bovendien kracht en coördinatie, wat bijdraagt aan sterkere benen, armen en een betere balans.

Scherp in je hoofd

Naast fysieke voordelen biedt golf ook mentale training. Het spel draait om concentratie, focus en strategisch denken. Je schat steeds in hoe ver je de bal moet slaan, houdt rekening met de wind en vermijdt hindernissen op de baan. Dat houdt je hersenen scherp en verbetert je probleemoplossend vermogen. [Beginnen met golfen](#) heeft dus ook

Net binnen

- 14:58 Twee aanhoudingen in onderzoek naar... >
- 14:31 Leontine Ruiters sluit relatie met Marco Borsato uit: 'Als... >
- 14:28 Stichting voor oud-leden kerk De Deur na meldingen van... >
- 14:08 Webwinkel Wehkamp schrapte opnieuw banen na... >

Meest gelezen

1. Vrouw sluit hond op in kluisje omdat ze bekend Duits... >
2. Prinses Ariane behaalt diploma op middelbare sch... >
3. NU+ | Musk daagt Trump uit met plan voor America Part... >
4. Huizenkopers slaan slag in grote steden: forse stijging... >
5. Leerlingen en begeleiders van zelschool van zee gereed bij... >

Net binnen | Algemeen | Economie | Sport | Media en Cultuur | Achterklap | Shop

Meer v

Golf is ook een sociale sport. Tijdens de wandeling naar de volgende hole is er volop tijd voor gesprekken. Ook na afloop van het spel is er in het clubhuis vaak gezelligheid te vinden. Bovendien organiseren veel clubs wedstrijden en evenementen, waar je nieuwe mensen leert kennen en je onderdeel voelt van een gemeenschap. Misschien maak je nieuwe vrienden of kom je in contact met mensen die ook buiten de golfbaan handig kunnen zijn.

Gratis eerste les

Clinics voor beginners, familiedagen en speciale kortingen voor jongeren maken het makkelijker dan ooit om met golf te beginnen. Veel clubs hebben flexibele lidmaatschappen op basis van budget en beschikbaarheid, daardoor zit je niet meteen vast aan een duur lidmaatschap.

Of je nu op zoek bent naar een manier om fit te blijven, je hersenen wilt trainen of gewoon nieuwe mensen wilt ontmoeten: golf heeft het allemaal. Ontdek het zelf. [Plan nu je eerste gratis les](#) bij een club bij jou in de buurt.

Lijkt het je leuk om te beginnen met golf?

Ontvang een gratis proefles op maat in je mailbox! GOLF.NL regelt een proefles die helemaal bij jou past. Vul hieronder in hoe jij het liefst kennismakt met golf.

Naam*

Geslacht* Vrouw Man Non-binair Liever niet zeggen

Woonplaats*

Met wie wil jij beginnen met golf?
 Met mijn partner
 Met mijn familie
 Met mijn vrienden
 Lekker in m'n eentje
 Ladies Only
 Dit is leuk voor mijn kids!

E-mail*

VERSTUREN

Agenda Bedrijvengids Aanbiedingen


Doen Wonen Almeloërs Winkelen

Aangeboden door **GOLF.NL**

Golf is booming! 7 x waarom jij deze sport wil ontdekken

3 jul '25

Lees voor 04:43



Jongeren staan massaal op de green, modemerken omarmen de stijl en op social media vliegen de golfvideo's je om de oren. Golfen veroverd Nederland. Dit zijn zeven redenen waarom de sport zo populair is!

De cijfers liegen er niet om: Nederland telt op dit moment 429.662 golfers. Bovendien steeg het aantal geregistreerde golfers het afgelopen jaar met twee procent volgens cijfers van de Koninklijke Nederlandse Golf Federatie (NGF). De grootste groei zit in de leeftijdsgroep 21-30 jaar: er zijn bijna 4.000 nieuwe golfers in die groep. Wow!

Plan een gratis proefles golf bij jou in de buurt!

Nederlanders staan dus steeds vaker op de golfbaan. Begrijpelijk, want de sport heeft verschillende voordelen:

1. Golfen is voor iedereen

Jongeren weten de golfbaan steeds beter te vinden, maar de sport is echt voor alle

Agenda Bedrijvengids Aanbiedingen

Doen Wonen Almeloërs Winkelen

leeftijden. Voor kinderen is het een speelse manier om buiten te bewegen en voor ouderen biedt golf een rustige én gezonde vorm van activiteit. Dat maakt golf de ideale familiesport. Wie neem jij mee?

2. Vakantievides

Geen natuurgebied is zo goed onderhouden als een golfbaan en zo'n groene oase ligt vaak om de hoek. Op de baan ben je omringd door groen, vogels en frisse lucht. En je komt ook nog makkelijk aan je stappen.

Ik ga op reis en neem mee: zonnebrand, slippers... en golfclubs. Steeds meer mensen ontdekken hoe goed je kunt golfen op vakantie. Of je nu in de bergen, aan zee of op een landgoed bent; er is vaak wel een baan in de buurt. 's Ochtends swingen, 's middags ontspannen. Op de baan in Nederland waan je je op vakantie, maar ook in het buitenland is golf dé vakantieactiviteit die beweging en ontspanning moeiteloos combineert.

Lees verder onder de foto >




Foto: NGF

3. Megatrendy

Van Lieke van Lexmond tot Snelle en Justin Bieber tot Shelly Sterk: iedereen is golfant! Ook Netflix doet mee met de hype: er zijn al drie seizoenen van de docuserie Full Swing. De serie volgt topgolfers, al hoef je daarvoor geen Netflix te hebben. Op social media zijn talloze golficonen te volgen.

4. Runway to fairway

Geen trend gaat voorbij aan fashion. De zogeheten *golfcore* is nu booming. Ruitje strakke dresscodes en opstaande kraagjes zijn passé. Golfmode anno 2025 is losser,

Agenda Bedrijvengids Aanbiedingen

Doen Wonen Almeloërs Winkelen

Gewoon een emmertje ballen slaan en ontspannen oefenen aan je swing, met een drankje erbij.

Lees verder onder de foto >




Foto: NGF

6. Culinair genieten

Op de golfbaan kun je na afloop culinair genieten. Sommige golfclubs hebben zelfs restaurants waar topchefs koken! Bestel een goed glas wijn en geniet van het mooie uitzicht. Tip: ook niet-golfers zijn hier vaak welkom.

7. Rust

Bovendien is golf misschien wel dé manier om je rust te vinden. Geen eindeloze meditatie, gewoon de rust van de baan, je swing en de stilte van het groen. Elke slag vraagt focus, je ademhaling bepaalt je tempo. De golfbaan is een uniek stukje natuurgebied: je vindt er zo'n 23 bedreigde dier- en plantsoorten.

Daarnaast verbinden golfbanen versnipperde natuurgebieden met elkaar en geven wat groen aan de plaatsen waar ze te vinden zijn. De biodiversiteit van een golfbaan is zeker 50 procent hoger dan die in een gemiddeld stadspark! Steeds meer clubs verwelkomen ook wandelaars, vogelaars, natuurliefebbers én koffiedrinkers.

Gratis proefles golfen

Redenen genoeg om eens een balletje te gaan slaan. Of het nu met je partner, gezin of collega's is: origineel is het sowieso, en ook nog eens heel gezond.

Zin om een balletje te slaan? Plan een [gratis proefles golfen](#) bij jou in de buurt!

Agenda Bedrijvengids Aanbiedingen

Eten & drinken Doen Winkelen Wonen Utrechtse Rubrieken

Aangeboden door **NGF**

Hole in one! Deze sport is razendpopulair: 'Na één les was ik verkocht' (+ gratis proefles)

2 mei '25

WhatsApp Facebook Email X

Lees voor 03:22



Golf is hot: steeds meer Utrechtse ontdekken hoe leuk het is om [een balletje te slaan](#) op een mooie groene baan. Uit onderzoek blijkt dat de golfsport steeds populairder wordt, vooral onder 21 tot 30-jarigen. Jongeren stappen dus vaker de golfbaan op, met vrienden, maar ook zeker met familie. Patricia, Sandra, Ferry en Francy vertellen waarom zij *hooked* zijn aan golfen.

Bekijk hier een overzicht met [alle locaties in de regio Utrecht](#) voor een gratis proefles en ontdek hoe leuk golf is!

Patricia (19) vertelt: "Veel mensen denken dat golf alleen voor oudere mensen is, maar er zijn ook genoeg mensen van mijn leeftijd. Mijn beste vriendin is ook al een keer mee geweest." Patricia ontdekte golf via haar vader en bleef terugkomen voor de rust. "Ik zit de hele dag achter mijn laptop voor school. Dan is het zo fijn om buiten te zijn, even beweging. Je hebt geen idee hoeveel stappen je zet tijdens een rondje golf." Per 10.000 stappen

Microso

Agenda Bedrijvengids Aanbiedingen

Eten & drinken Doen Winkelen Wonen Utrechtse Rubrieken

Lees verder onder de foto >



Patricia op de golfbaan | Foto: NGF Edwin Vermaas

Golf is meer dan een sport

Wat maakt golf nou zo aantrekkelijk? Voor veel mensen is het de combinatie van buiten zijn, beweging en rust in je hoofd. Weg van de dagelijkse hectiek. Geen schermen. Alleen jij, de bal en het groen.

Ook Ferry (29) heeft de sport helemaal ontdekt: "Golf helpt me focussen. Ik ben druk met werk en sport veel, maar golf is het enige moment waarop ik echt even nergens aan denk. En het is natuurlijk leuk als ik verder sla dan mijn vader!"

Lees verder onder de foto >




Agenda Bedrijvengids Aanbiedingen

Eten & drinken Doen Winkelen Wonen Utrechtse Rubrieken

Ook Sandra (43) heeft de sport helemaal ontdekt: "Ik vind het gewoon gezellig. Je bent actief bezig, maar het is niet te heftig. Lekker wandelen, beetje kletsen tussendoor. Mijn man en ik gaan vaak samen, maar ik neem ook vriendinnen mee."

Tijdens een rondje golf train je je lichaam en je brein. Je gebruikt je spieren, werkt aan je concentratie én ontspant. Zie het als een minivakantie in de natuur. Golf is ook sociaal. Je speelt samen, lacht samen en leert samen.

Lees verder onder de foto >



Sandra op de golfbaan | Foto: NGF Edwin Vermaas

Geen ervaring nodig

Nog nooit een golfclub vastgehouden? Geen probleem. Bij de golfclubs in de regio Utrecht ben je ook als beginner welkom. Je hebt geen ervaring nodig. Geen dure outfit of eigen materiaal. Alles ligt voor je klaar.

Je krijgt les van een professionele golfpro en je leert samen met anderen in een gezellige groep. Golf is niet alleen sportief, maar ook een perfecte manier om bij te kletsen met vrienden en familie of juist om nieuwe mensen te ontmoeten.

Dus zoek je iets actiefs, maar ook sociaal? Dan zit je hier goed. Een hole-in-one zit er misschien nog niet in, maar lol gegarandeerd. Wel goed om te weten: hoor je *fore!*? Dan bukket! Of rennen. Of allebei.

Golf spelen in Utrecht

Of je nu een keer wilt proberen te golfen of juist serieus aan je techniek wilt werken, er zijn volop mogelijkheden. [Boek een gratis proefles](#) en ontdek hoe leuk deze sport is. Francy (41): "Ik dacht: dat is niets voor mij. Maar na één les was ik verkocht."



LINK NAAR HET ARTIKEL

AD NIEUWS REGIO SPORT SHOW KIJK PODCAST PUZZEL Q ABONNEREN INLOGGEN

Aangeboden door GOLF.NL Advertentie



▲ © GOLF.NL

Het nieuwe buitenspelen: waarom golf de ideale sport is voor het hele gezin

GOLF.NL Een activiteit vinden die iedereen in het gezin aanspreekt kan best een uitdaging zijn. Golf is het alternatief voor een zondagse wandeling in het bos: actief bezig zijn in de natuur, zonder prestatiedruk of keiharde tackles. Zes redenen waarom deze sport ideaal is voor het hele gezin.

f X


1. Voor oud én jong

Wist je dat Tiger Woods al op zesjarige leeftijd zijn eerste hole-in-one maakte? Golf is een sport die kinderen al vanaf een jaar of vijf goed kunnen oppakken. Sommige clubs bieden zelfs speelse introductielessen voor peuters aan. De sport vraagt om concentratie en fijne motoriek en juist jonge kinderen blijken daar verrassend snel handigheid in te krijgen. Voor ouderen is de sport ideaal om in beweging te blijven, zonder dat het te zwaar of belastend wordt. Een ronde over de baan betekent al snel dat je zo'n 10.000 stappen zet.

AD NIEUWS REGIO SPORT SHOW KIJK PODCAST PUZZEL Q ABONNEREN INLOGGEN

Mijn Gemeente Praat mee Auto Geld Koken & Eten Wonen Gezond Achter de Schermen

hangen op de bank met een tablet, lopen kinderen met een club door het gras. Ogen op de bal en op jacht naar hun volgende slag.



▲ © GOLF.NL

4. Golf is laagdrempelig

Golf een elitesport? Dat beeld is allang achterhaald. Clubs bieden steeds vaker flexibele lidmaatschappen, laagdrempelige kennismakingslessen en speciale gezinsabonnementen aan. Ook zijn er oefenbanen waar je zo kunt beginnen. Geen ervaring? Geen probleem.

5. Vaardigheden voor het leven

Golf is meer dan een spelletje. Kinderen leren zich te concentreren, geduldig te zijn en sportief om te gaan met winst en verlies. Eerlijkheid en respect staan centraal. Zo nemen jonge golfers belangrijke sociale vaardigheden mee die ze ook buiten de sport goed kunnen gebruiken.

6. Quality time

Tijdens het golfen heb je lang niet alleen oog voor de bal. Tijdens een ronde over de baan is er ook volop tijd om met elkaar bezig te zijn. Er is ruimte voor grapjes, uitleg, hulp en gesprekken – en daardoor ontstaat echt *quality time*.

Of je nu zes of zestig bent, beginner of pro: op de golfbaan draait het om plezier. Wil jij het zelf ervaren? [Plan hier je eerste gratis golfles.](#)

Het bovenstaande artikel is geschreven in opdracht van de commerciële afdeling van DPG Media en valt buiten de redactionele

WELCOME TO THE CLUB



ONLINE ARTIKEL #1



LINK NAAR HET
ARTIKEL

AD NIEUWS REGIO SPORT SHOW KIJK PODCAST PUZZEL Q ABONNEREN INLOGGEN

Mijn Gemeente Praat mee Auto Geld Koken & Eten Wonen Gezond Achter de Schermen



▲ © GOLFNL

Bewegen zonder dat het voelt als sporten: hoe golf ongemerkt bijdraagt aan je fitheid

GOLFNL Het is minder intensief dan hardlopen of fietsen: toch doet golf meer voor je lichaam dan veel mensen denken. Tijdens een rondje over de golfbaan zet je al gauw 10.000 stappen. Bovendien heeft de sport een goede invloed op je fysieke en mentale gezondheid.

f X

Wie denkt dat golf alleen is weggelegd voor pensionado's in geruite broeken, heeft het mis. De sport is de laatste jaren bezig aan een opmars. Nederland telt inmiddels zo'n 430.000 golfers, een stijging van 2 procent ten opzichte van vorig jaar. Vooral de leeftijdsgroep 21-30 jaar groeit opvallend snel.

Ongemerkt afstand afleggen


Niet gek, want golf combineert beweging, ontspanning en gezelligheid op een manier die nauwelijks als sporten voelt. Terwijl je door het groene landschap wandelt en de vogeltjes om je heen hoort fluiten, stimuleer je je hart- en longfunctie en verbrand je calorieën – vergelijkbaar met een

AD NIEUWS REGIO SPORT SHOW KIJK PODCAST PUZZEL Q ABONNEREN INLOGGEN

Mijn Gemeente Praat mee Auto Geld Koken & Eten Wonen Gezond Achter de Schermen

siaag gebruik je belangrijke spiergroepen: je benen, buikspieren, schouders en rug. Zo versterk je essentiële spiergroepen die zorgen voor een goede lichaamshouding en balans.

Vooraf voor mensen met een zittend beroep is dat een bijkomend voordeel. Tijdens het afslaan, chippen en putten word je voortdurend gedwongen om op je houding te letten: sta je niet goed, dan zie je dat direct terug in je spel. Op de lange termijn helpt golfen daardoor om een sterkere, rechtere houding te ontwikkelen.



▲ © GOLFNL

Vitamine D-boost

Golfers zijn urenlang buiten, ook in typisch Nederlandse weersomstandigheden. Ook op frisse, bewolkte dagen vang je zonlicht op – en dat is essentieel voor de aanmaak van vitamine D. Dat houdt je spieren sterk, geeft je immuunsysteem een boost en verkleint de kans op hart- en vaatziekten.

Breintraining en ontspanning

Daarnaast houdt golf je hersenen fit. Iedere slag vereist concentratie, strategisch nadenken en het inschatten van omstandigheden zoals windrichting en terrein. Hiermee verbeter je ongemerkt je focus en probleemoplossend vermogen.

Tegelijkertijd biedt golf ruimte voor mentale ontspanning: de rustige, groene omgeving helpt je stress te verlagen en je brein even in de 'ruststand' te zetten. Dat bevordert niet alleen je creativiteit, maar geeft

ONLINE ARTIKEL #2

WELCOME TO THE CLUB



Harper's BAZAAR

082 BAZAAR X GOLF.NL



Vorig jaar was ook Harper's Bazaar Business Club te vinden op de golfbaan



IN FULL SWING

Het gras is nooit groener aan de overkant. Of toch... Als er één plek is waar dit gezegde wél opgaat, is het de golfbaan. Voor vrouwen die dagelijks al zoveel ballen in de lucht moeten zien te houden, is de golfbaan de plek waar alles voor even klopt. GOLF.NL, onderdeel van de Koninklijke Nederlandse Golf Federatie, nodigt je niet uit om zomaar een balletje te slaan, maar om een nieuwe wereld te verkennen. Een wereld van aandacht, esthetiek, beweging en ontspanning. TEKST LARA COMPAGNER

Waar vroeg op staan leuk wordt door de geur van dauwdruppels op het vers gemaaid gras, waar het gazon überhaupt altijd perfect gemaaid is, waar het soms zo stil is dat er een ree over de green springt, en waar het drankje nadien al koel - of warm - klaar staat in het clubhuis.

Het golf van nu is geen extra race tegen de klok. Niet nóg een to do die afgewerkt moet worden. Het is geen extra wedstrijd of competitie die je aangaat - alleen een vorm van investeren in jezelf, met een focus op persoonlijke progressie en fitness.

Ongemerkt blijf je fit door het lopen tussen de holes en het werken aan je core tijdens de slagen.

En tussen die slagen door, praat je bij met de vrienden of familieleden waar je mee speelt. Want de beste gesprekken vinden vaak plaats als je je hoofd afleidt met iets anders. Al wandelend dat ene relatieprobleem eens tegen het licht houden. Tijdens het spel het nieuws bespreken. Al pratend samen vooruitkijken naar de sollicitatie die eraan komt en nieuwe mooie netwerken ontwikkelen. Golf verbindt en geeft ruimte. In je hoofd, in je lijf, met anderen.

Welcome to the club. Ontdek de wereld van golf via [GOLF.NL/WELCOME](https://www.golf.nl/welcome).

DIT ARTIKEL KWAM TOT STAND IN SAMENWERKING MET GOLF.NL, ONDERDEEL VAN NGF. ■

FOTOGRAFIE COTTONBIRD STUDIO VIA PIXELS (BEWERKT), DANIELLE BOBIAN

WELCOME TO THE CLUB



SPREAD

COSMOPOLITAN

Cosmo ♥ Golf.nl

Enter your golf girlie era



Frisse lucht, de zon op je bol, je vriendinnen of lover om je heen en op een low key manier sporten. *Need we say more?* Geloof ons: golfen wordt vanaf nu je nieuwe hobby én is het beste idee voor je vrijmibo of *girls' day out*.

A

lle ballen en clubs verzamelen, want we gaan de golfbaan op! En we zijn niet de enigen, want we kunnen inmiddels wel stellen dat golf *hot and happening* is – en dat is niet voor niks. Het is immers een toegankelijke sport en je kan op ieder niveau instappen. Daarnaast is het een leuke afwisseling. In plaats van weer hetzelfde rondje wandelen met een coffee to go in je hand of bankhangen met TikTok, ben je er echt even een dagje tussenuit.

Golf is niet alleen gezellig, maar heeft ook voordelen voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Tijdens een potje loop je heel. Erg. Veel. Die tienduizend stappen heb je dus zo gezet! Maar je mental health heeft er misschien nog wel meer baat bij. Je beweegt bewust in de buitenlucht, terwijl iedere hole en elke slag vragen om de nodige focus. Dit helpt je om – ook nádst de golfbaan – makkelijker in het moment te blijven en emoties te reguleren. Dat je golf in de frisse lucht en omringd bent door natuur, draagt een flinke steen bij aan je mentale gesteldheid. Hierdoor wordt de aanmaak van endorfine (aka het gelukshormoon) gestimuleerd en de productie van cortisol (aka het stresshormoon) juist geremd.

Maar wat golf het allerleukst maakt, is dat je het samen doet. Daarom is het de perfecte activiteit om met je bestie(s) of lover te doen – gevolgd door cocktails in het clubhuis! Dus euhm, wanneer zien we je – in, nog een fijne bijkomstigheid, je coolste golfcore – daar? ;-) ☺

TERESE CAROLIN 1540

ONTDEK DE WERELD VAN GOLF OP
GOLF.NL/WELCOME.

ISSUE 4 ✦ Cosmopolitan

84

SPREAD



WELCOME TO THE CLUB





X10 TELESPORT



DE TELEGRAAF
VRIJDAG 23 MEI 2025



Topspeler Nelly Korda is een wereldwijde icon.



Golfen is letterlijk wandelen in het groen.



Voor kinderen is golfen een speelse manier om buiten te spelen.

GOLF IS BOOMING: 9 REDENEN WAAROM JIJ NU DE SPORT WILT ONTDEKKEN

Golf veroverd Nederland in razend tempo. Waar de sport voorheen het imago had van een elitesport voor gepensioneerden, bewijst de nieuwe generatie dat golf allesbehalve oubollig is. Jongeren staan massaal op de green, modemerken omarmen de stijl en op social media vliegen de golfvideo's je om de oren. Maar wat maakt golf zo aantrekkelijk in 2025?

Volgens cijfers van de Koninklijke Nederlandse Golf Federatie (KNGF) zijn er op 31 maart 2025 maar liefst 429.064 geregistreerde golfers in Nederland – een stijging van 2,0% ten opzichte van een jaar eerder. Opvallend: de grootste groei komt uit de leeftijdsgroep 20-30 jaar, met een toename van 26,5% (3,8 miljoen golfers).

- 1. Golf is het nieuwe groen**
Wat je dat golfbanen vaak tot de best onderhouden natuurgebieden van Nederland behoren? Daarvan zijn er zelfs zo'n 1.500 verborgen op golfbanen. Vergeet de lange autorit naar een groene oase, vaak ligt die gewoon om de hoek. Golfen is letterlijk wandelen in het groen: frisse lucht, vogels die fluiten en duizenden stappen zonder het te merken. Met de landelijke campagne 'Het Doen We Natuurlijk' openen golfbanen hun deuren voor het brede publiek om de verrassend rijke natuur op en rond golfbanen te ontdekken.
- 2. Van Joost tot Justin: golf is cool**
Topspoor en stijl gaan hand in hand. Met Nederlandse golfers als Joost Luiten en Anne van Dam en evenementen zoals het KLM Open, de Dutch Ladies Open en straks de Solheim Cup 2026, is er groei op van te genneten. Wereldwijd zijn top-

spelers als Nelly Korda en Tiger Woods ware iconen geworden – met miljoenen volgers op TikTok, Instagram en X, bekende namen als Justin Timberlake, Lando Norris, Carlos Sainz, Raul Gullit en Luke van Leeuwen zijn fan van de sport. En ja, zelfs Netflix haakt aan: golf is hot.

- 3. Van runway naar fairway**
Op de green draait het alom niet meer alleen om je swing. Golf is ook een stijlstatement. De negebeten golfvroe-trend is booming. Waar golfmode vroeger werd geassocieerd met rijtjesbreken, strakke dresscodes en opstaande kraagjes, is de look anno 2025 een stuk losser, modieuzer en veelzijdiger. Grote modehuizen en sportmerken brengen volledige collecties uit – met stijlvolle hoodies, high-performance stoffen, gelaagde looks en accessoires die net zo goed op een festival zouden passen als op de fairway. Ook modemagazines prijzen de look als 'van runway naar fairway'. Golfmode is vandaag de dag elegant, sportief én Instagram-waardig. In groen is de nieuwe catwalk – en daar hoer jij bij.
- 4. Voor heel het gezin**
Golf is de ultieme familie-sport. Of je nu 4 of 88 bent,



Ook de Amerikaanse popster Justin Timberlake, die hier een balletje slaat op het beroemde St. Andrews, is dol op de golfsport.

Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Het is laagdrempelig, zonder prestatiedruk en perfect om samen actief te zijn. Geen schermen, maar wel vitamine D. Voor kinderen is het een speelse manier om buiten te bewegen en voor ouderen biedt golf een rustige en gezonde vorm van activiteit. En eerlijk: die ene compleet misgaten bal van je om die sluitje wilt! Daar heb je de hele dag om.

- 5. Mindful met een swing**
Golf en mindfulness gaan hand in hand. Geen eindeloze meditatie nodig, gewoon de rust van de

meer mensen ontdekken hoe goed golf past in hun vakantie. Of je nu in de bergen, aan zee of op een landgoed zit – er is altijd een baan in de buurt. 3 Ochtends zwemmen, 3 middags ontspannen. Golf is de vakantieactiviteit die beweging en ontspanning moeiteloos combineert.

- 7. Netwerken zonder vergaderruimte**
Wil je echt een creatieve brainstorm? Plan dan een 9-holes meeting. Tijdens het lopen ontstaan nieuwe ideeën, het gesprek komt los en je bent letterlijk in beweging. Geen stervende vergaderzinnen, maar frisse lucht en nieuwe perspectieven. Voor ondernemers en professionals is golf een informeel en inspirerend manier om te netwerken – vaak met blijvend resultaat.
- 8. Fun op de driving range**
Een avondje uit hoeft niet altijd bowlen of jeu de boules te zijn. De driving range is de hotspot voor een originele activiteit met vrienden. Gewoon een emmerrijpje ballen slaan, ontspannen oefenen aan je swing, en dat alles met een drankje erbij. Veel golfbanen combineren sport met gezelligheid – ideaal voor een laagdrempelige uitje vol lol én beweging.
- 9. Hole 19: van tee naar tafel**
Vergeet bananen en eiwitbakers – op de golfbaan draait het nu alom om culinaire genieten. Steeds meer golfclubs zijn echte smaakmakers geworden, met restaurants waar topchefs koken, uitstekende wijnen worden geschenken en het uitzicht adembenemend is. Een brunch na 9 holes of een diner na een late flight? Golf is ook gastronomie. Stijlvol afsluiten dat – clubbaarschic is het nieuwe casual.

LINK NAAR HET ARTIKEL

WELCOME TO THE CLUB



WELCOME to the club

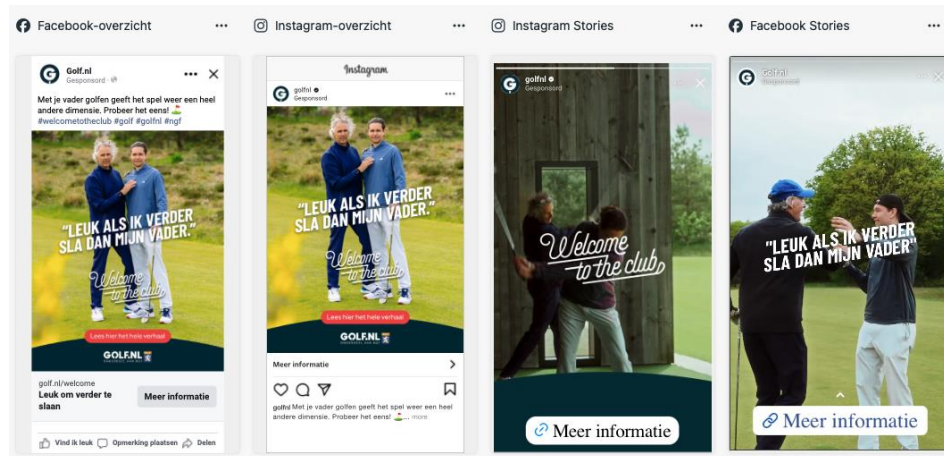
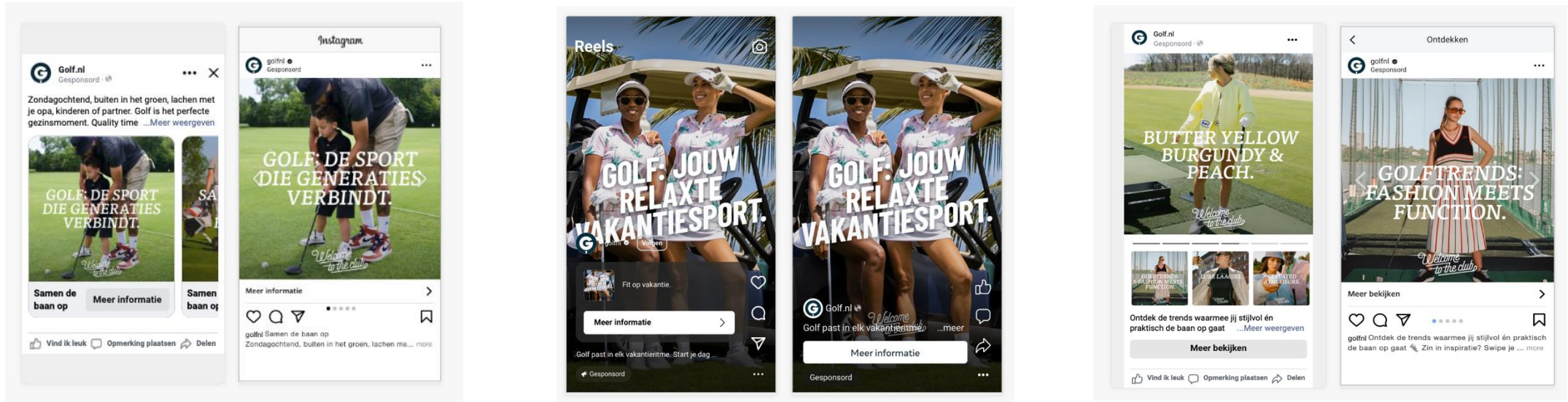
BENIEUWD OF GOLF IETS VOOR JOU IS?

Scan de QR-code en ga naar golf.nl/welcome, waar je alles vindt om te starten: van een gratis profiel en heldere uitleg tot ervaringen van anderen. Ontdek het zelf, je bent van harte welkom op een van de vele golfbanen die Nederland rijk is.

GOLF.NL
ONDERDEEL VAN KNGF

SPREAD

VOORBEELDEN ADVERTENTIES



ZO GOED GAAT HET MET GOLF!

Justin Timberlake golft op de Maastrichtse



BEKIJK HIER

Ook Bas Smit is besmet met het golfvirus dankzij zijn grote helden



BEKIJK HIER

Influencer Rianne Meijer laat zien dat golf preggo-proof is



BEKIJK HIER



WELCOME TO THE CLUB



EVENTS & ACTIVATIES

JAN Magazine

X
WTTTC



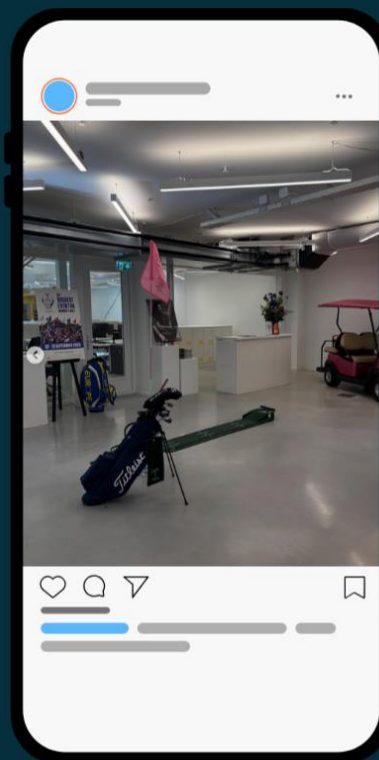
KLM OPEN

X
WTTTC



ICONIC STUDIOS

X
WTTTC



MARIE CLAIRE

X
WTTTC



WELCOME TO THE CLUB



*Welcome
to the club*